

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 26 JANVIER AU 1 FÉVRIER 2026

N°5



COMMUNICATIONS	2
MOTS MÊLÉS	3
NOUVELLE	4
POEME	6
SOUVENIRS	7
SUDOKU	8
JEU	9
SÉJOURS 2023	10
CINÉMA-DOCUMENTAIRE	12
PROGRAMME D'ANIMATIONS	14
MENUS DE LA SEMAINE	16



Suivez nous sur Instagram!

COMMUNICATIONS DE LA SEMAINE

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Samedi 31 janvier

Mme Françoise SUDAN
Résidente à l'unité ORION

CHEZ LE PERSONNEL

Mardi 27 janvier

Mme Monika THOMET

Jeudi 29 janvier

Mme Noa TRIANDE

Samedi 31 janvier

Mme Pauline WAEBER

Dimanche 1er février

Mme Cassandra DUCASTEL



Si vous désirer faire un don à la résidence, vous pouvez désormais le faire avec Twint en scannant le QR code suivant.



**Payez facilement
avec TWINT**

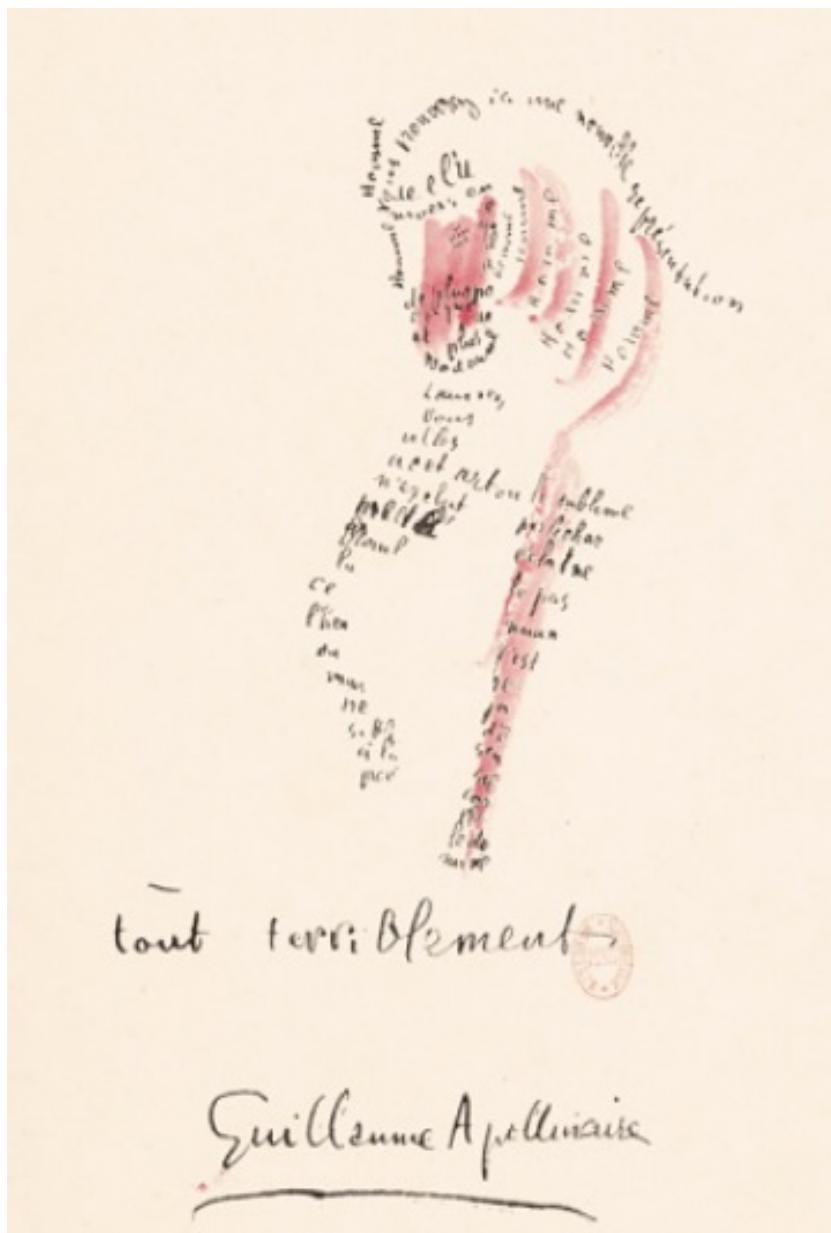


Scannez le code QR avec
l'app TWINT.



Saisissez le montant total
et confirmez le paiement.

CALLIGRAMMES



LA
NUIT TOUS LES CHATS
SONT GRIS QUAND LE
CHAT N'EST PAS LA
LES SOURIS DANSENT A BON CHAT BON RAT
ACHETER CHAT
EN POCHE JOUER AU
CHAT ET A LA SOURIS
DONNER SA LANGUE AU
CHAT REVEILLER LE CHAT
QUI DORT AVOIR UN CHAT
DANS LA GORGE ECRIRE
COMME UN CHAT JOUER
AVEC SA VICTIME COMME
UN CHAT JOUE AVEC SA SOURIS
FAIRE UNE TOILETTE DE CHAT
AVOIR D'AUTRES CHATS A FOUETTER
S'ENTENDRE COMME CHIEN ET CHAT
NE PAS VOIR UN CHAT DANS LES RUES
CHAT ECHAUDÉ CRAINTE L'EAU FROIDE
LA NUIT TOUS LES CHATS SONT GRIS
AVOIR D'AUTRES CHATS A FOUETTER
REVEILLER LE CHAT QUI DORT
QUAND LE CHAT N'EST PAS

LA LES SOURIS DANSENT

PENSÉE DU JOUR : LA LIBERTÉ

C'est une notion plutôt abstraite qui relève de la conscience de chacun.

Pour certains, la liberté, c'est de pouvoir jouir de toutes les parties de son corps et de son esprit. Ils sont libres d'aller et venir où bon leur semble, ce qui sous-entend qu'ils vivent dans un pays libre aussi.

Nous, les Européens ou autres habitants de pays « libres », devons nous considérer chanceux de pouvoir « être » en liberté, dire notre chance, dire ce que l'on pense sur tous les sujets du monde.

Pour d'autres, la liberté est un objectif à atteindre, une notion relative dont ils n'ont pas pu ressentir les effets. Certains oseront la liberté au prix de leur vie ou de celle d'autres proches. C'est dans la douleur qu'ils pourront enfin connaître et vivre la définition que l'on donne à la liberté.

Prions pour que tous puissent vivre en liberté, du moins en ressentir les effets. Même derrière les barreaux, on peut être libre. La relativité du mot « liberté » est ressentie très personnellement par chacun.

Béatrice Tinguely Chatton



PENSÉE DU JOUR : LA FOI

C'est croire en l'autre, un autre que soi ou en soi-même.

Depuis nos débuts dans ce monde, nous avons la foi. Nous avons notre vie dans les mains de nos parents. Puis notre champ s'élargit pour avoir la foi en d'autres qui nous entourent, nos familles, nos amis, nos enseignants à l'école ou pour nos loisirs.

Avoir la foi en Dieu ou en une présence supérieure peut advenir à différents moments de la vie, parfois très tôt, parfois à l'instant de sa mort.

Avoir la foi, ce n'est pas être naïf, c'est aussi voir le positif, la part « vraie » en chacun de nous.

J'ai foi en moi car je peux me faire confiance. Si je suis sain.e d'esprit, je peux avoir foi en moi, en mon ressenti, capter l'énergie que chaque être ou chose dégage.

Oui, j'ai foi en moi car je peux me tromper. On dit que c'est de l'expérience. Eh bien oui, c'est ça !

Avoir la foi, c'est garder l'objectif de la vie et comme je ne suis pas seul.e, je me sens entouré.e, porté.e, encouragé.e, consolé.e, parfois soutenu.e et quoi qu'il arrive, il y a quelqu'un avec moi, ici-bas ou Là-Haut. Seul.e au monde n'existe pas, ne peut pas être.

Regardez autour de vous. Vous êtes peut-être celui ou celle dont on a besoin. Cette personne a foi en vous et vous allez gagner sa confiance. Cela se fait ou pas. On ne peut pas obliger une personne à avoir foi, avoir confiance en vous. Mais si c'est oui, alors il faut en être digne.

Béatrice Tinguely Chatton



NOTRE DAME DE COMPASSION, BULLE



Pèlerinage depuis des siècles

À Notre-Dame de Compassion, on y vient en pèlerinage dès le XVème siècle. C'est le plus célèbre de Suisse-romande. Il accueille des milliers de pèlerins de Suisse et d'ailleurs. On dit même que lors de certaines fêtes, on peut compter jusqu'à 1800 pèlerins, ce qui contribue fortement au développement de l'économie locale.

C'est vers 1350 que le prince-évêque fait construire un hôpital pour les pauvres, les malades, les orphelins et les voyageurs. Tout naturellement une chapelle voit le jour juste à côté de l'édifice qui compte 12 lits. Son premier nom est Notre-Dame de Piété avant de devenir Notre-Dame de Compassion.

Les fidèles affluent, de plus en plus nombreux, au pied de la statue miraculeuse de la Vierge Marie. En ville de Bulle, on compte pas moins de 8 auberges et débits de vin ainsi qu'une quinzaine de boutiques de

souvenirs situées non loin de la chapelle. Renaissance de Notre-Dame de Compassion.

Dès 1550, l'hôpital et la chapelle sont remis à la ville. Mais au fil des années, l'édifice se délabre peu à peu. On y dit toujours la messe mais la chapelle aurait besoin d'un grand coup de balai. C'est ce que Dom Mossu, originaire de Charmey, nouveau desservant de la chapelle, s'attellera à faire. Il déblaie et nettoie jusqu'à lui rendre sa beauté d'antan. Les pèlerins reviennent en nombre grâce à lui. À sa mort en mars 1665, après plusieurs années de maladie, ce sont les Capucins qui lui succèdent et fondent ainsi le couvent. Ils y resteront d'ailleurs jusqu'en 2004.

Découverte de documents exceptionnels

Les archives des Capucins relatent plus de 200 actes notariés attestant de grâces, faveurs et miracles survenus

NOTRE DAME DE COMPASSION, BULLE

à Notre-Dame de Compassion de Bulle. C'est peu comparé au Livre des Miracles pour cette chapelle dans lequel sont répertoriés environ 450 miracles. C'est énorme ! Tous ces témoignages publics, incontestables et éternels sont la manifestation de la miséricorde divine manifestée à Bulle.

Avoir la foi

Pour bénéficier d'un miracle, certains le demandent avec une simple intention, une simple pensée à Notre-Dame de Compassion, notamment lors d'accidents où il faut faire vite. La plupart du temps, on prie des neuvaines adressées à la Vierge Marie. Et si le miracle survient, comme promis, on se rend à la chapelle pour remercier, rendre son vœu ou rendre grâce et même parfois offrir un tableau - un ex-voto.

Oui, on remercie pour avoir recouvré la santé, pour un incendie qui cesse d'un coup (Morlon, Vuadens, Fribourg), pour un accouchement qui tourne bien, pour un enfant tombé d'une barque qui ne s'est pas noyé, pour un autre perdu puis retrouvé, pour des handicapés de toutes sortes qui remarchent, pour des aveugles qui voient, pour des possédés libérés du mal, etc.... les murs de la chapelle en sont tapissé. Et oui, les gens souffraient énormément à l'époque : des corps tordus, déformés, rampants, malformés du dos ou des pieds, ayant des « défauts de boyaux », inflammations très douloureuses.

Pour ceux qui ont eu la chance de bénéficier d'un miracle, leur vie a radicalement

changé grâce à Notre-Dame de Compassion et la plupart l'ont clamé haut et fort. Des dons sont mentionnés et ils sont à la hauteur de la bourse des bienfaiteurs. De grandes familles patriciennes fribourgeoises, des bourgeois, des artisans, chacun dans la mesure de ses possibilités donnent de leurs biens, de leur temps ou de leur matériel.

Aujourd'hui, la chapelle de Notre-Dame de Compassion est toujours un lieu fréquenté par les pèlerins de toutes parts et par les fidèles de la région. Une messe y est célébrée chaque jour. Elle accueille également des concerts classiques et des chœurs religieux.

Béatrice Tinguely Chatton



LA POÉSIE DE LA GENTILLESSE AUX SOINS PALLIATIFS

Un poème collectif par des personnes œuvrant dans le domaine des soins palliatifs
(traduction)

La gentillesse se trouve dans mon équipe,
qui offre soin et amour en abondance,
un geste de gratitude rendu.

La gentillesse, c'est quand ton équipe écoute ton âme,
tes inquiétudes, ton histoire.

La gentillesse s'offre dans un sourire, même quand on se sent mal,
et aide l'autre patient dans la chambre.

La gentillesse, c'est surprendre une patiente avec son vernis préféré,
après un doux massage des pieds.

La gentillesse, c'est un accueil fait de sourires,
un chocolat, un gâteau, un déjeuner partagé.

La gentillesse, c'est traiter chaque âme avec dignité,
prendre soin discrètement d'un patient,
en allant lui acheter un repas.

La gentillesse est dans le café,
offert chaleureusement par des familles.

La gentillesse est dans la crème glacée offerte par celles-ci.

La gentillesse, c'est apprendre des mots dans la langue d'une patiente,
et dire quelques phrases qui allument sa joie.

La gentillesse, c'est dans les fleurs que le patient nous offre.

La gentillesse, c'est recevoir un repas délicieux,
déposé discrètement sur mon bureau après une journée éprouvante.

La gentillesse, c'est quand quelqu'un remarque et complimente
ta nouvelle coupe de cheveux.

La gentillesse, c'est le pouding au pain fait maison,
offert par une mère en deuil.

La gentillesse, c'est ce vieil homme qui parlait sans fin,
rendant hommage à la grande jardinière qu'était sa femme,
ne la quittant jamais.

La gentillesse, c'est l'inconnu, patient lui-même,
qui accompagne une dame, poussant son fauteuil roulant
jusqu'à mon bureau, attendant patiemment
qu'elle soit reçue.

La gentillesse, c'est offrir un câlin à une collègue,
l'écouter, après une situation difficile.

La gentillesse, c'est entendre mes collègues dire "ne t'en fais pas, on s'en occupe"
quand la perte de ma sœur me submergeait trop pour continuer mon travail.

La gentillesse, c'est de me baisser pour te regarder dans tes yeux,
car l'absence de mots ne signifie pas
que nous ne pouvons pas nous comprendre.
Nos regards se croisent, en silence, tout est dit.

SOINS PALLIATIFS

LA POÉSIE DE LA GENTILLESSE AUX SOINS PALLIATIFS

La gentillesse, c'est un médecin qui nettoie les lunettes d'un patient.
La gentillesse, c'est un soignant qui cherche à comprendre quel type de musique plaît à une patiente sans voix.
La gentillesse ce sont les fleurs déposées chaque semaine dans l'unité de soins palliatifs.
La gentillesse, c'est un pied dans la porte de l'ascenseur, pour qu'il ne se ferme pas trop vite.
La gentillesse est dans cette boisson gazeuse achetée dans la distributrice pour le mari d'une patiente qui n'avait pas de change.

La gentillesse, c'est découvrir qu'un patient prenait toujours un verre de vin au dîner,
et partir acheter sa bouteille de rouge préféré pour ses repas à l'hôpital.
La gentillesse, c'est promettre de rester à ses côtés pendant que la famille prend un moment pour elle.
La gentillesse, c'est s'asseoir avec l'équipe après la perte d'un patient.
La gentillesse, c'est partager ce silence, cette peine commune, c'est cette main sur le dos, après un décès.
La gentillesse, c'est recevoir un message de condoléances après la perte de mon père.

La gentillesse, c'est savoir faire de la place
Pour la souffrance des autres,
Même quand on est soi-même vulnérable.
La gentillesse, c'est offrir à chacun la dignité,
prendre le temps de s'arrêter,
de partager un café avec la fille d'un patient.
La gentillesse, c'est de contourner les règles,
offrir un verre de scotch à son patient.
La gentillesse, c'est rester tard dans la nuit
pour consoler une patiente.

La gentillesse, ce sont ces petits gestes,
un sourire, une main tendue, un moment partagé.
La gentillesse est dans le silence,
dans cette compréhension qui n'a pas de mots.

The Poetry of Kindness in Palliative Care : A Collective Poem
MUHC Division of Supportive & Palliative Care | 15 apr 2024



SOUVENIRS

VISITE DE L'EXPOSITION «JEAN TINGUELY»



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

SOUVENIRS

VISITE DE L'EXPOSITION «JEAN TINGUELY»



CINÉMA- DOCUMENTAIRE

«LES CYCLOPTIMISTES»



Vendredi
30 janvier
à 14h30
à la salle
Grande Ourse
Durée 55 min

Quatre amis suisses partent à vélo de Charmey pour rallier l'Elbrouz, le plus haut sommet d'Europe. Bivouacs, rencontres et improvisation rythment leur aventure... avant un final vertigineux en parapente.

SORTIE-CONCERT

LA FANFARE «LA POTUE»



**Dimanche
1er février
à 13h00
à Dompierre**

La fanfare La Potue nous propose d'assister à leur concert annuel dans la grande salle de Dompierre. Nous nous réjouissons de partager ce moment musical en votre compagnie.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITES COMMUNES

DATE

HEURE ACTIVITÉ

LUNDI

26 janvier	10h30 Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	10h45 Fitness
	14h50 Piscine groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h50 Piscine groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant)
	15h30 Gymnastique (salle Grande Ourse)
	19h00 Soirée-Bistrot (à la Brasserie)

MARDI

27 janvier	10h30 Chant (salle Grande Ourse)
	10h45 Fitness
	14h00 Sortie-verrée au restaurant «La Vérande» à Pont-la-Ville (inscription auprès du personnel soignant)
	15h15 Dessinez, c'est gagné ! (salle Grande Ourse)
	16h30 Chapelet (salle Grande Ourse)

MERCREDI

28 janvier	10h30 Danse assise (salle animation-cuisine)
	10h45 Fitness
	14h00 Sortie-achats à Avry-Centre (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00 Quiz musical (salle Grande Ourse)
	16h00 Jeux de société (salle animation-cuisine)

JEUDI

29 janvier	10h30 Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	10h45 Fitness
	15h00 Loto (salle Grande Ourse)

VENDREDI

30 janvier	10h15 Messe (salle Grande Ourse)
	10h45 Fitness
	14h30 Cinéma-documentaire «Les cycloptimistes» (salle Grande Ourse)
	15h00 Atelier créatif «peinture» (salle animation-cuisine)

PROGRAMME D'ANIMATIONS ACTIVITÉS COMMUNES

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
DIMANCHE		
1 ^{ER} février	11h30	Dîner pour les résidents participants à la sortie (à la Brasserie)
	13h00	Sortie-concert de la fanfare «La Potue», à Dompierre (inscription auprès du personnel soignant)

PROGRAMME D'ANIMATIONS ACTIVITÉS PAR UNITÉ

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Mercredi 28 janvier	14h15	Soins esthétiques
Vendredi 30 janvier	16h00	Balade
PÉGASE		
Mardi 27 janvier	10h00	Soins esthétiques
Mercredi 28 janvier	14h15	Balade
PERSÉE		
Lundi 26 janvier	15h30	Jeux de société
Mercredi 28 janvier	14h45	Balade
LYRE		
Mardi 27 janvier	11h00	Soins esthétiques
Vendredi 30 janvier	16h45	Apéritif avec l'animation
ANDROMÈDE		
Lundi 26 janvier	14h15	Jeux de société
Vendredi 30 janvier	16h45	Apéritif avec l'animation
PHOENIX		
Mardi 27 janvier	12h00	Dîner-raclette
Vendredi 30 janvier	10h30	Soins esthétiques
	16h45	Apéritif avec l'animation
ORION		
Lundi 26 janvier	12h00	Dîner-raclette
Jeudi 29 janvier	10h15	FormaCube

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 26	Potage santé Ragoût de porc à l'estragon Polenta au parmesan Haricots braisés Fruit	Potage du jour Risotto aux bolets et légumes Salade verte
mardi 27	Potage aux pois jaunes Quiche aux légumes et fromage Salade assortie Vermicelles	Potage du jour Oeuf au plat Cornettes au beurre
mercredi 28	Potage cultivateur Emincé de boeuf aux olives Riz pilaf Chou-fleur gratiné Pomme au four	Potage du jour Rissole à la viande Salade de racine rouge
jeudi 29	Crème de courge Poisson «Selon arrivage» Pommes à l'anglaise Epinards en branches Flan à la vanille* Coulis de fruits	Potage du jour Sérac à la ciboulette d'Onnens Gruyère AOP «laiterie d'Onnens» Ballon hôtel
vendredi 30	Potage parmentier Saucisse à rôtir Pâtes au beurre Carottes à l'ail Cake	Potage du jour Assiette froide garnie Salade assortie
samedi 31	Fondue moitié-moitié Ananas* au kirsch	Potage du jour Gâteau aux fruits
dimanche 1	Panna Cotta de courge et saladine Magret de canard aux échalotes et miel Nouilles au beurre Ratatouille d'hiver Pudding aux dattes	Potage du jour Salade de doucette Lardons et oeufs

Provenance viandes / poissons / crustacés

BOEUF : SUISSE CANARD : FRANCE PORC : SUISSE

«L'astérisque (*) signifie que le plat ne répond pas aux exigences du Label Fait Maison» labelfaitmaison.ch